

Meditatie en inspiratie avonden

Gepassioneerd en betrokken leven en werken in de hektiek van alledag vraagt veel van ons. Ons leven is al snel gevuld met veel en verschillende activiteiten. Afleiding genoeg. Voordat je het weet ben je weg bij je zelf en bij wat jij belangrijk vindt. Weg bij je inspiratie, weg bij je kracht. Je schakelt over op de automaat en doet plichtmatig de dingen die 'moeten'. Heb je dan even tijd, dan voel je je moe en kom je niet meer tot creatie.

Je persoonlijke kracht tot zijn recht laten komen vraagt om volle aandacht en focus, zowel thuis als op het werk. Meditatie en mindfulness helpen om rust te vinden en om je eigen automatisen te gaan herkennen. Door meditatie kun je je geest trainen minder te grijpen en daardoor meer zelf leidend te zijn in je dagelijks leven, het roer in handen te nemen in plaats van je te laten leiden. Door mindfulness leer je vanuit niet-oordelende, milde en open aandacht gewaar te zijn van wat zich ook aandient zonder direct te handelen. Je laat het voortdurend op weg zijn los en landt in het moment. Daarom is deze vorm van bewustzijnsontwikkeling ook volgens onderzoek zo effectief om stress voor te zijn.

Focus op Kracht verzorgt vanaf maandag 22 september 2014 weer 8 avonden waarin je aan de slag gaat met mindfulness middels meditatie in beweging, meditatie en visualisaties. Met meditatie kom je weer bij Jezelf. Bringing the mind home, zoals de Boeddhisten zo mooi zeggen. Meditatie in beweging ondersteunt daarbij om met fysiek bewegen de drukte van alle dag echt los te laten en het lijf te vitaliseren. Het vergroot onze presentie. Om af te stemmen op de inspiratie werken we met visualisaties.

En zo brengen de avonden je bij je eigen kracht en ervaar je meer plezier en ontspanning in de spannende dingen die je doet. Gedurende de avonden is er een duidelijke opbouw, zodat je voldoende handvatten hebt om de meditatie zelf thuis voort te zetten.

Bart Schipmölder is een ervaren trainer en geeft al vele jaren trainingen waarin persoonlijke ontwikkeling centraal staat. Hij is geïnspireerd door Zijnsoriëntatie, een visie waarin eeuwenoude boeddhistische tradities met westerse psychologische inzichten zijn verrijkt en uitgewerkt tot een benadering die zeer toegankelijk en effectief is voor onze westerse zakelijke cultuur.

Data: 8 maandagavonden
start 22 september 2014
Tijd: 20.00 tot 21.30 uur
Lokatie: Landsmeer (noordzijde Amsterdam)

Trainer: Bart Schipmölder
Kosten: € 125,-

Inschrijven: b.schilmolder@focusopkracht.nl
Informatie: 06-53421144 of
www.focusopkracht.nl

U kunt ook altijd een afspraak maken voor een individueel gesprek over de genoemde thema's.

